

Edukasi Program Kesegaran Jasmani Anak dan Remaja: Program Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan

Nurul Musfira A^{1*}, Reza Mahyuddin², Akbar Sudirman³, Muflih Wahid Hamid⁴

^{1*,2,3}Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

^{1*}nurul.musfira.a@unm.ac.id, ²rezamahyuddin@unm.ac.id, ³akbar.sudirman@unm.ac.id,

⁴muflihwahidhamid@unm.ac.id,

*Penulis Korespondensi

INFO ARTIKEL

Submitted: 20 November
2024
Accepted: 3 Desember 2024
Published: 5 Desember 2024

Kata Kunci:

Kesegaran Jasmani;
Anak;
Remaja;

ABSTRAK

Program "Kesegaran Jasmani Anak dan Remaja: Program Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan" bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental anak dan remaja melalui aktivitas fisik terstruktur. Program ini melibatkan 25 peserta di Kabupaten Gowa dengan tes kebugaran seperti lari 1.600 meter, push-up, sit-up, dan agility. Hasil tes menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani, dengan rata-rata waktu lari 1.600 meter 7,10 menit, push-up 32 repetisi, sit-up 38 repetisi, dan agility 13 detik. Program ini juga berhasil mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri peserta. Program ini dapat mendorong kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan agar masyarakat lebih paham tentang kesehatan.

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam mendukung kesehatan fisik, mental, dan sosial anak serta remaja. Pada usia ini, tubuh sedang mengalami perkembangan yang pesat, di mana berbagai sistem tubuh seperti otot, tulang, serta sistem kardiovaskular berkembang secara signifikan. Oleh karena itu, penting bagi anak-anak dan remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup, karena kegiatan fisik yang teratur dapat mendukung pertumbuhan yang optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mengurangi risiko berbagai penyakit kronis di masa depan.

Namun, belakangan ini terjadi tren penurunan tingkat aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja, seiring dengan berkembangnya teknologi dan meningkatnya kecenderungan untuk menghabiskan waktu di depan layar, seperti bermain game atau menonton televisi. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 80% anak-anak dan remaja di seluruh dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang disarankan, yaitu setidaknya satu jam aktivitas fisik moderat hingga berat setiap hari (Sujarwo, 2023). Hal ini berpotensi menyebabkan peningkatan angka obesitas, gangguan metabolik, dan masalah kesehatan mental pada anak dan remaja.

Selain dampak fisik, kurangnya aktivitas fisik juga berdampak pada kesehatan mental anak dan remaja. Aktivitas fisik yang teratur telah terbukti mengurangi tingkat stres, kecemasan,



Jurnal Komet is licensed under a
Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)

dan depresi pada remaja, serta meningkatkan kualitas tidur dan harga diri mereka (Lengkana & Muhtar, 2021). Oleh karena itu, penting untuk menciptakan program yang mendorong mereka untuk terlibat dalam kegiatan fisik yang menyenangkan dan bermanfaat, baik untuk tubuh maupun pikiran mereka (Darmawan, 2017). Remaja seringkali menghadapi tekanan sosial dan akademik. Aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang membantu mengurangi stres dan kecemasan. Hal ini membuat remaja merasa lebih tenang, bahagia, dan lebih mampu menghadapi tantangan kehidupan (Hackett, 2020).

Program pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Kesegaran Jasmani Anak dan Remaja: Program Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan" ini bertujuan untuk mengatasi masalah tersebut dengan memberikan intervensi yang mendukung anak-anak dan remaja untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Program ini tidak hanya akan berfokus pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan hidup sehat yang dapat dipertahankan sepanjang hidup mereka.

Tujuan Program Tujuan utama dari program ini adalah 1) Meningkatkan kesegaran jasmani anak dan remaja melalui program olahraga yang terstruktur dan menyenangkan, 2) Mendorong kebiasaan gaya hidup sehat yang melibatkan aktivitas fisik sehari-hari sebagai bagian dari rutinitas mereka, 3) Meningkatkan keterampilan motorik dasar dan keterampilan olahraga anak-anak dan remaja untuk mendukung perkembangan fisik mereka, 4) Menumbuhkan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerjasama, dan sportivitas melalui olahraga tim, 5) Meningkatkan kesejahteraan mental anak dan remaja dengan cara mengurangi stres dan kecemasan melalui aktivitas fisik (Wajib et al., 2022).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatoris yang melibatkan seluruh tim, mitra, dan masyarakat Kabupaten Gowa yang terdiri dari 25 orang. Pendekatan partisipatoris ini melibatkan siswa sebagai remaja kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, diskusi kelompok, hingga merumuskan solusi yang relevan untuk mengatasi masalah kesehatan yang ada. Kegiatan dimulai dengan observasi untuk menggali kondisi nyata di lapangan, dilanjutkan dengan diskusi bersama kelompok mitra untuk merumuskan strategi edukasi yang tepat. Selama empat kali pertemuan yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2024, peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan memperdalam pemahaman mengenai Edukasi Program Kesegaran Jasmani Anak dan Remaja: Program Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan. Dengan metode pelaksanaan yang terstruktur dan terfokus pada kebutuhan peserta, program ini diharapkan dapat mencapai tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak dan remaja, mendukung perkembangan fisik, serta menciptakan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi program kesegaran jasmani anak dan remaja: program aktivitas fisik untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, dari jumlah 25 orang peserta tes memiliki kemampuan kesegaran jasmani dengan kategori penilaian yaitu, tes lari 1.600 meter, tes push-up, tes sit-up dan tes agility, hasil tes dapat mengedukasi para peserta tes yaitu siswa dalam manfaat dari kesegaran jasmani sehingga para peserta dapat melihat bagaimana mengukur dan melihat hasil kesegaran jasmani seseorang, pelatihan ini sangat penting buat mereka karena melihat perkembangan teknologi yang membuat Tingkat kesegaran jasmani semakin menurun. Berikut adalah table hasil dari tes kesegaran jasmani.

Tabel 1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani

No	Kategori Tes	Hasil	Nilai Rata-Rata
1	Tes Lari 1.600 Meter	Baik	7,10 menit
2	Tes push-Up	Baik	32 rept
3	Tes Sit-Up	Baik	38 rept
4	Tes Agility	Baik	13 detik

Program aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak dan remaja memberikan dampak yang sangat positif tidak hanya untuk peserta individu, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan yang dihadapi dalam melaksanakan program aktivitas fisik untuk anak dan remaja, seperti kurangnya fasilitas olahraga, kurangnya motivasi, atau kurangnya pemahaman orang tua tentang pentingnya aktivitas fisik. Dengan demikian, pembaca dapat memahami konteks yang lebih luas tentang kebutuhan untuk program ini.

Melalui peningkatan kesehatan fisik, kebiasaan hidup sehat, peningkatan interaksi sosial, dan pengembangan infrastruktur olahraga, masyarakat secara keseluruhan akan mendapatkan manfaat jangka panjang. Program ini juga berkontribusi pada pembentukan generasi yang lebih sehat, produktif, dan lebih siap untuk menghadapi tantangan masa depan.



Gambar 1. Tes kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani pada remaja memiliki berbagai manfaat yang sangat penting, baik untuk kesehatan fisik maupun mental mereka. Di zaman sekarang, di mana banyak remaja terpapar dengan gaya hidup sedentari (kurang bergerak) akibat kecanduan teknologi dan aktivitas yang lebih terfokus pada dunia digital, menjaga kesegaran jasmani menjadi hal yang sangat penting (Pranata & Kumaat, 2022). Selain manfaat kesehatan, kesegaran jasmani juga berperan dalam meningkatkan keterampilan fisik yang dapat diterapkan dalam berbagai cabang olahraga. Remaja yang terlatih akan lebih percaya diri untuk berpartisipasi dalam olahraga baik di sekolah, komunitas, atau bahkan secara profesional (Rahmiati et al., 2022). Program kebugaran yang terstruktur dapat mengajarkan remaja untuk mengatur waktu mereka dengan lebih baik. Mereka belajar bagaimana menyeimbangkan kegiatan fisik dengan tugas akademik, kegiatan sosial, dan waktu istirahat (Mertler, 2024).



Gambar 2. Tes kesegaran jasmani

Bagi siswa, beban akademik dan masalah sosial dapat memicu stres. Aktivitas fisik membantu melepaskan endorfin (hormon bahagia) yang dapat mengurangi kecemasan, stres,

dan meningkatkan mood secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif secara fisik cenderung lebih bahagia dan lebih sedikit mengalami gejala depresi (Gumantan & Mahfud, 2020). Aktivitas fisik teratur diketahui dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang pada gilirannya meningkatkan konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berolahraga secara rutin memiliki performa akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif (Rosita et al., 2019). Melalui olahraga dan kebugaran jasmani, siswa dapat memperoleh manfaat yang jauh melampaui sekadar peningkatan kondisi fisik, melainkan juga menciptakan kebiasaan hidup sehat yang dapat diterapkan sepanjang hidup mereka. Oleh karena itu, penting untuk mendorong siswa untuk aktif secara fisik sebagai bagian dari gaya hidup mereka, demi kesehatan dan kesejahteraan mereka di masa depan (Wahono & Nasution, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program "Kesegaran Jasmani Anak dan Remaja: Program Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Pertumbuhan dan Perkembangan", dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesegaran jasmani peserta. Hasil tes yang dilakukan terhadap 25 orang peserta menunjukkan peningkatan dalam kebugaran fisik mereka. Rata-rata waktu yang dicapai dalam tes lari 1.600 meter adalah 7,10 menit, yang menunjukkan daya tahan tubuh yang baik. Pada tes push-up, rata-rata peserta mampu melakukan 32 repetisi, yang menandakan kekuatan otot tubuh bagian atas yang memadai. Sementara itu, dalam tes sit-up, rata-rata peserta mampu melakukan 38 repetisi, menunjukkan kekuatan otot perut yang baik. Pada tes agility, rata-rata waktu yang dicapai adalah 13 detik, yang mencerminkan kelincahan yang cukup baik. Selain peningkatan kebugaran fisik, program ini juga memberikan dampak positif dalam hal kesejahteraan mental peserta. Aktivitas fisik yang dilakukan telah terbukti mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri mereka. Para peserta juga memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kesegaran jasmani dan bagaimana aktivitas fisik dapat berkontribusi pada kesehatan secara menyeluruh. Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan kesegaran jasmani anak dan remaja serta mendukung pengembangan kebiasaan hidup sehat yang dapat diterapkan sepanjang hidup mereka. Dengan hasil yang positif ini, program ini berpotensi memberikan manfaat jangka panjang bagi peserta dan masyarakat secara keseluruhan, serta menjadi contoh penting dalam mendorong gaya hidup aktif di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.



- <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6165>
- Hackett, D. (2020). Acute effects of high-volume compared to low-volume resistance exercise on lung function. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 16(5), 450. <https://doi.org/10.12965/jer.2040656.328>
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Mertler, C. A. (2024). *Introduction to educational research*. Sage publications.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116.
- Rahmiati, N., Janwar, M., & Cakrawijaya, M. H. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 2(2), 77–88. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v2i2.28>
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi terhadap ketepatan shooting futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126.
- Sujarwo, dkk. (2023). *Kesehatan dan Kebugaran Jasmani sebagai Gaya Hidup*. Akademia Pustaka. <https://doi.org/10.31219/osf.io/wc3mf>
- Wahono, A., & Nasution, M. F. A. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai Dan Hasil Shooting Ssb Psdms U-14. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 26–30.
- Wajib, M., Aditya, R., Sihombing, H., Saputro, I. N., & MES, H. (2022). Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Peningkatan VO2max Atlet Lari Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 44–49. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i2.674>